

Gefüllte Paprika mit Hirse und Kräutersauce

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Hirse – 500 ml Gemüsebrühe – 2 Zwiebeln – 1 Knoblauchzehe – 4 EL Olivenöl – 3 Möhren – 1 TL Paprikapulver – 3 Eier – 180 g Feta – Salz – Pfeffer – Muskat – 4 (große) Paprikaschoten – 100 g geriebener Parmesan – *Kräutersauce*: 50 g Butter – 2-3 EL Mehl – 250 ml Gemüsebrühe – 200 ml Milch – gemischte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill...) – Salz – Pfeffer – Muskat – 1-2 EL Frischkäse

Zubereitung:

- Für die Füllung die Hirse in 400 ml Gemüsebrühe 5-10 Minuten köcheln und anschließend 10 Minuten quellen lassen. Beiseite stellen
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten
- Möhren waschen, längs vierteln und klein schneiden. Zu den Zwiebeln geben und kurz anbraten. Dann bei milder Hitze mit Deckel noch weiter garen bis die Möhren weich sind
- Mit Paprikapulver bestreuen, unterrühren und alles zur Hirse geben
- Eier untermischen
- Feta zerkrümeln und ebenfalls zur Hirse geben
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen
- Von den Paprikaschoten einen Deckel abschneiden und die Kerne entfernen
- Die Hirse-Möhren-Mischung in die Paprika füllen und diese in eine gefettete Auflaufform setzen. Wenn noch Füllung übrig ist, diese ebenfalls in die Form geben
- Paprika mit Parmesan bestreuen und die restliche Brühe angießen
- Paprika im Ofen bei 160°C etwa 35 Minuten backen
- Währenddessen für die Kräutersauce Butter in einem Topf zerlassen, Mehl mit dem Schneebesen unterrühren und sofort mit Gemüsebrühe ablöschen
- Milch zufügen und aufkochen lassen
- Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. In die Sauce geben und noch 5 Minuten köcheln lassen
- Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
- Frischkäse einrühren und zusammen mit den Paprikaschoten servieren

Wir wünschen guten Appetit!

